



**NORDIC WALKING**

# Скандинавская ходьба

**Скандинавская ходьба (Nordic Walking)** или ходьба с палками - это вид фитнеса, в котором используются специальные палки, похожие на лыжные. В отличие, от обычной ходьбы без палок, велоспорта и бега, при такой ходьбе, задействуется 90% мышц тела. Расход энергии увеличивается до 46%, что равносильно 400 ккал/час. Скандинавская ходьба увеличивает нагрузки на руки, пресс. Скандинавская ходьба - это очень популярный вид оздоровления. А также, это очень легкий путь для улучшения физического состояния независимо от возраста, пола или текущей физической подготовки.



## Палки для Скандинавской ходьбы

делаются из стекловолокна с добавлением карбона. Специальной формы ручка и темляк (перчатка) формы «капкан» позволяют правильно делать движение рукой, надежно фиксируя кисть руки. Карбон придает палкам упругость, это сделано для того чтобы палки гасили удары на руки и подталкивали ходака вперед. Существует два вида наконечника для палок: резиновый для ровных твердых поверхностей (асфальт, камни) и заостренный металлический (земля, песок). Наконечник палок сделан из специального сплава что позволяет ему прослужить 1,5-2 года активного использования.

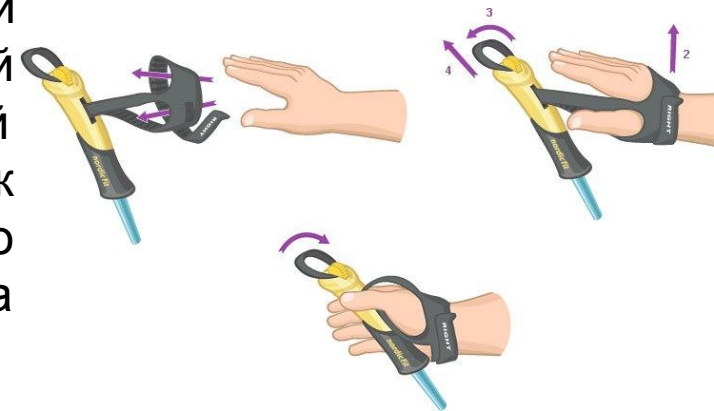



Схема такая:  
продеваем кисть в петлю, обхватываем рукоятку, сдвигаем крепление к кисти и крепко затягиваем.

Очень важно подобрать палки (poles) нужной высоты. Для этого используется следующая формула: **рост в см x 0.68, допускаются расхождение в 5 см.** Например, если ваш рост 165см, то вам подходят палки в 110см. У каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом: держась за ручку, локоть должен находиться под прямым углом к палке, палка касается острием земли.

| РОСТ (см.) | ВЫСОТА ПАЛКИ (см.) |
|------------|--------------------|
| 200        | 135                |
| 195        | 130                |
| 190        | 125                |
| 185        | 120                |
| 180        | 115                |
| 175        | 110                |
| 170        | 105                |
| 165        | 100                |
| 160        | 100                |
| 155        | 100                |
| 150        | 100                |



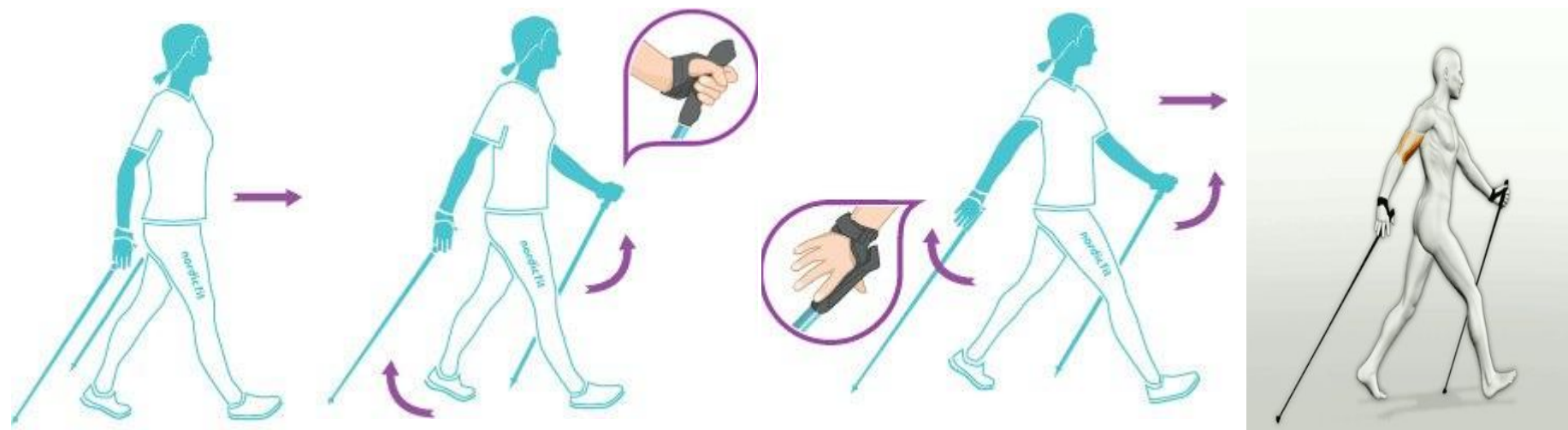
Советуем также запастись бутылочкой воды. Очень важный момент - хорошая обувь. Идеально подходит спортивная обувь с рифленой подошвой.

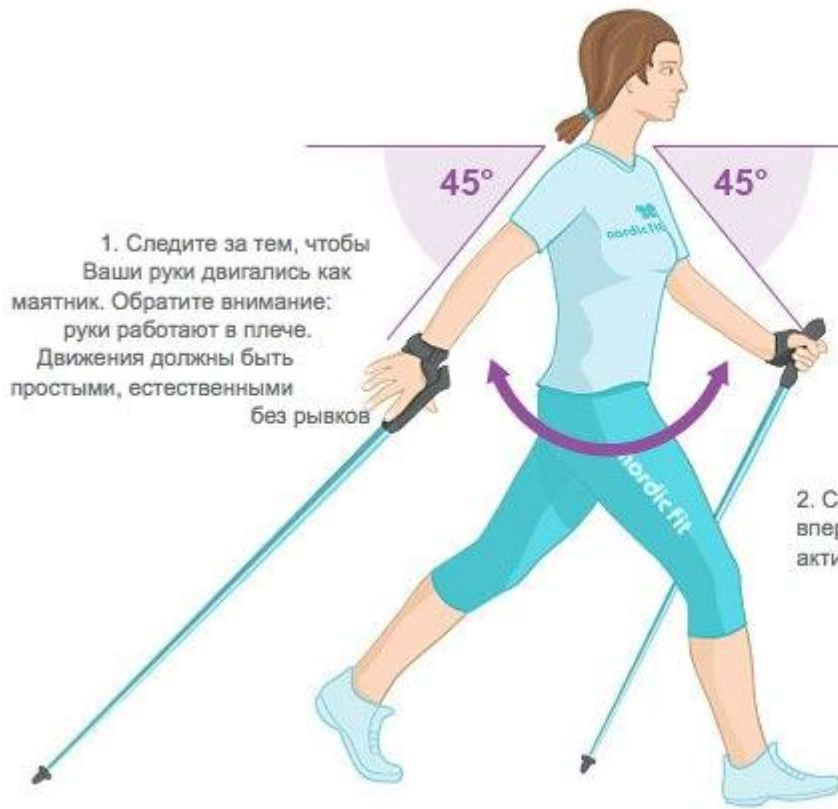


Первые несколько шагов с палками просто волочите их за собой. Ставьте стопы, мягко перекатывая как колесо машины, с пятки до подушечек под пальцами.

Нам свойственно помогать себе при ходьбе руками, поэтому руки сами включатся в работу. Не выносите их вертикально перед собой, а держите под углом близко к телу, касаясь острием земли где-то на уровне пятки. На палки не просто переносят часть веса, ими еще и толкаться нужно.

После того как вы оттолкнулись палкой, ее нужно отпустить. На пару секунд разожмите пальцы — палка окажется в свободном полете позади вас, держась на креплении. Потом вы вновь подхватываете и подтягиваете вперед.





**Выдох** должен быть в 1,5-2 раза длиннее вдоха. Ритм дыхания удобно подстраивать под шаги: на раз-два вдох, на три-четыре-пять выдох. И не бойтесь дышать ртом, особенно если двигаетесь в темпе.

Во время ходьбы **пульс** не должен превышать 120-140 ударов в минуту. Рекомендуется регулярно измерять пульс, особенно на начальных этапах. Если пульс выше нормы, то лучше сбавить темп ходьбы, чем полностью останавливаться.

Существует **несколько вариантов ходьбы с палками**: быстрые тройные шаги, широкий шаг, параллельное движение палок и ног (левая нога с левой палкой, правая нога с правой палкой). Смена техники ходьбы позволяет избежать рутинности и быстрой усталости. Для увеличения интенсивности тренировки ходьбу можно чередовать с бегом и прыжками.

Эффективнее всего тренировки проходят на слегка холмистой местности, в целом для ходьбы с палками подходит любая поверхность.



Перед началом ходьбы с палками нужно сделать несколько **подготовительных упражнений**, чтобы разогреть мышцы.

### **Растяжка для мышц плеча (Shoulder flex)**

И.п. – ноги на ширине плеч, колени и ступни развернуты вперед. Держите палки обеими руками, вытянув их перед собой на уровне плеча. Поднимите руки вверх, немного отведите назад и вернитесь в исходную позицию.



## **Упор присев с отступом (Step squat)**

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Держите палки по сторонам, они будут служить опорой во время выполнения упражнения. Сделайте широкий шаг левой ногой. Выдвиньте палки вперед и обопритесь ими на землю. Присядьте. Левую ногу не отрываем от земли. Возвратитесь в исходное положение.

## **Упор присев с прямой спиной (Straight back squat)**

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Держите палки над головой. Согните ноги в коленях, держа палки над головой. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и выпрямитесь.

## **Вращение торса (Upper torso twist)**

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Заведите палки за голову (на затылок) и держите обеими руками. Медленно поверните один конец палки вперед, другой конец палки отводится назад. Смотрите вперед. Вернитесь в исходное положение. Сделать то же самое в другую сторону.

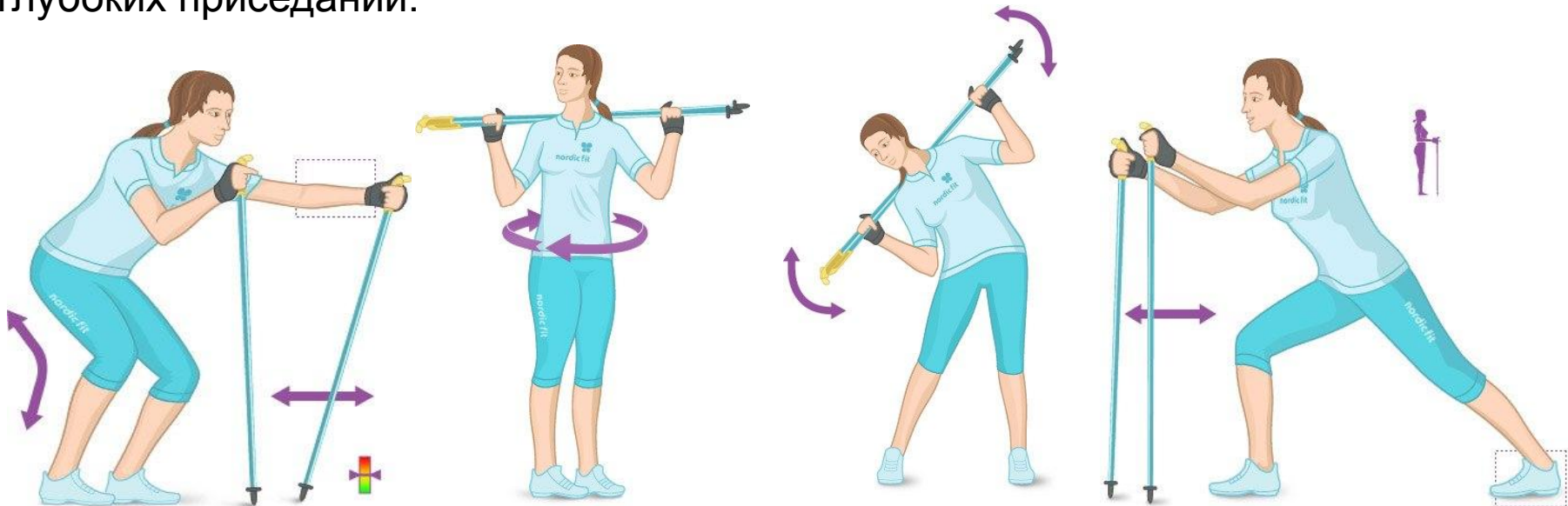
## Ещё несколько подготовительных упражнений.

**Упражнение 1.** И. п. - ноги на ширине плеч, палки в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. Повторите это кругообразное движение 10-15 раз.

**Упражнение 2.** Опираясь на палки, поднимите и согните правую ногу под прямым углом и делайте ступней вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Также с левой ногой.

**Упражнение 3.** Выставите палки на вытянутые руки вперед и, согнув корпус под прямым углом, хорошо прогните мышцы спины.

**Упражнение 4.** Палки остаются на вытянутых руках. Сделайте несколько глубоких приседаний.



## РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

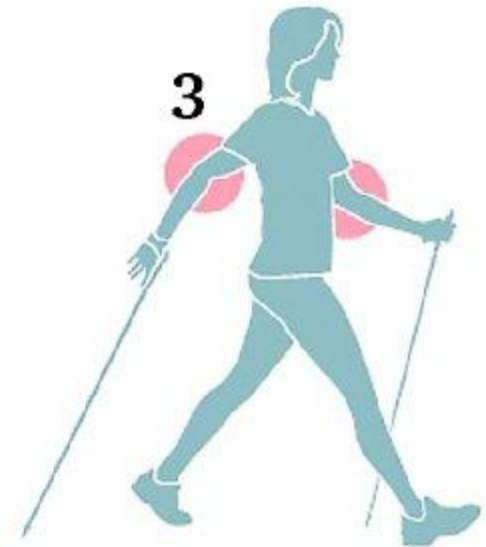
### 1. ПАУК

Ходок ставит палки перед собой. Горбится, не отталкивается руками.



### 2. ВЯЗАНИЕ

Ходок скрещивает локти и палки спереди.



### 3. СОГНУТЫЕ ЛОКТИ

Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.

N  
O  
R  
D  
I  
C

WALKING

N  
O  
R  
D  
I  
C



WALKING

К  
З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Ю  
!



ШАГАЙ

